RECOVERY KERNEL

Nkwụnye nke Mmetụta.

NO SUBSTANCE REQUIRED

Ntuziaka gbasara Mmetụta na-adịgide adị.

Ịgba oji · Egwuregwu eletrọniki · Ihe nkiri na telivishị · Redio na mmanụ anya · Mmetụta ụlọ ọrụ egwu n'oge ime ihe.

Onye nke amabeghị ọgwụ n'elu ụwa.

Ọ na-arụ ọrụ sistemu dopamine ya n'otu ụzọ ahụ dị ka onye ji ihe ndị aṅụṅụ.

siteụọ na ị na-eji igwe egwu, onye njikwa, ọdụnwepụtara vidiyo, ma obu ikpo okwu abụọ nke ị nweghị ike wepụ.

Nkebi 1 - Otú o si arụ ọrụ, enweghị mkpụrụ ọgwụ dị mkpa.

THE CENTURION - Nkpurugba dopamine adịghị enyocha ma ọ bụrụ na ihe nnyere ya bụ fentanyl ma obu igwe egwu. Ọ na-atụgharị otu ụzọ ahụ.

Usoro mmetụta ọrịa na-ele anya n'ihe ndị mmadụ na-eji, n'ihi na ihe ndị ahụ na-abanye n'ahụ ma gbanwee kemịkalụ nke ụbọchị ahụ. Ọrịa na-emetụta omume adịghị etinye kemịkalụ sitere n'èzí. Ha na-ewe otu mmetụta kemịkalụ, mana site n'otu ụzọ ọzọ — site n'ịkpali mmepụt dopamine nke ahụike, site n'ihe omume ndị emechara ka ha gbanwee n'ụzọ dị mma iji mee ka ihe a gasie ngwa.

Ọdịiche nke ịghara iji adighi mma dị ukwuu. A na-agwa onye nwere mmetụta ọrịa ịgba oge na ha nweghị udo. A na-agwa onye nwere mmetụta ọrịa egwu maka ihe, sị ka ha ga-eto. Onye na-enweghị ike isete naanị ya n'ime TV adighi emeghe anaghị ekwu ihe—nke a bụ n'ihi na ọ bịara ịbụ nke nkịtị ruo ebe ọ nweghị aha. Onye enweghị ike iyi egwu osimiri na-enweghị egwu abụọ adighi n'akwụkwọ nduzi ọgbụrụ ụwa, eweghachila ya.

Usoro ahụ bụ otu. Nsona ya – oge gbasịrị, mmekọrịta merụrụ, nsogbu ego, enweghị mmasị n'ihe ndị ọma dị na ndụ, mkpa itinye aka karịa iji nweta ihe yiri nke a – bụ otu. Usoro mgwakọ ahụ bụ otu. Ụkpụrụ nrụnye ịgbake onwe gị bụ otu.

1.1 — Usoro nrụnye na-agbanwe agbanwe.

Mgbakwunye niile – mgbakwunye kemịkalụ na mgbakwunye omume – na-ebutere site n'ime usoro mmụta nke "variable ratio reinforcement": ihe nkwụnye uche nke na-abata n'oge a na-enweghị atụ, mgbe ọtụtụ ngwaọrụ. Ọ bụ usoro mmụta kachasị ike dị n'uwa. Nke ahụ bụ ihe mere igba oge na-adị oke mma, egwuregwu na-adị oke mma, na mediaokporo na-adị oke mma.

Mmetụta.	Usoro nhapụta na-agbanwe agbanwe.	Kedu ihe mere ọ na-adịkarị elu ịkwụsị ya karịa ụgwọ azụmaahịa?
Igba oge.	Igwe egwuregwu ahụ na-akpọ ụgwọ site n'usoro mmeri nke na-agbanwe agbanwe – mgbe ụka, ọ na-akpọ ụgwọ na ugbua nke atọ, mgbe ụka ọzọ, na ugbua ise narị. Ọdụ "nso mmeri" (abụba abụọ n'ime atọ) na-ebufe usoro inweta ihe karịa mmerụ ahụ. Ahụ na-atụgharị ya dị ka "ebe mmeri nwere ike ịbụ" kama "ebe mmerụ ahụ bụ". Usoro mmeri nke na-agbanwe agbanwe na-ejikọta mmadụ, ọ bụrụha anya, site na puku mmerụ.	Eji akụrụngwa ebe a na-ere nri nke na-enwe ụdị mgbagwoju anya, ndị mmadụ ga-atọgbu ya wee kwụsị iji ya. E ji "gambling" kọwaa igwe egwuregwu nke na-enwe ụdị mgbagwoju anya ma ọ bụghị ịkwụ ụgwọ. Ọdịnihu adịchaghị ekwe omume bụ ihe a na-ere. Ikwesi ike (ikwụsị) ga-esoro mfe karịa maka usoro "variable ratio reinforcement" n'ihi na mgbalị ọzọ nwere ike ịbụ nke dị irè.
Ebe egwuregwu.	Akpaka, ihe ndị a na-apụta n'amaghị ya, akwa ụlọ dị oke egwu — ihe niile bụ usoro mmezi nke na-agbanwe agbanwe yiri otu eji emeputa mmadụ, nke ndị psikologist ahụike họpụtara iji belata oge ịkpọga egwuregwu ma mee ka ndị mmadụ bịa naanị. Usoro mmepe (lee ọkwa, nwetuo ike ọhụrụ, banye ebe ọhụrụ) na-enye mgbaaka dị mma nke bụ otu eji eme usoro mmezi nke na-agbanwe agbanwe.	Onye kwesịrị ịlaghapụrụ egwuregwu ahụ, ọ bụrụ na o laghachara 'nke dị mma ga-abịa', enweghighi ike igosi na ọ dị oke ije. Nke dị mma ahụ nwere ike ịbụ asọmpi nke mmalite. Usoro atụpụtara nke ọnụ, na-eme ka ịlaghapụrụ egwuregwu ahụ tinye aka dị ka ịkwatakwa ihe kacha ọkachamara.
Televishọn / Streaming	Akwụkwọ akụkọ na-adighị gbanarị bụ usoro nke atụmatụ: mgbe oge ụfọdụ, a na-ewepụta ihe omume dị iche iche, na-echetara onye na-ele anya. Njikwa akpaghịkwa na-ebufe oghere nke sekọnd iri atọ nke onye ahụ nwere ike iji	Onye na-ele ihe omume ọzọ iji chọpụta ihe ga-esiwerị bụ onye na-eso usoro nke "variable ratio" n'ime akụkọ. Ihe omume ọzọ ahụ na-edobe okwu otu nsogbu ma tinye abụọ ọzọ. Usoro a na-ejigharị ihe omume ruo mgbe, dị ka otú slot

	kpachapacha ka ọ kwụsị. Netflix cherekwara na ịkwepụrụ njikwa akpaghịkwa belata oge a na-eleta vidiyo – ya mere, ha adịghị eme ya.	machine si eme.

1.2 — Nkwekọrịta nke Genetics na-emetụta Mmetụta Uche na Adịghighi N'anya.

Ọkwa gene ndị ahụ na-abawanye ọghọm maka mmetụta ihe na-emetụta, na-abawakwa ọghọm maka mmetụta ụdị ọrụ – site n'otu usoro: mmadụ dị ala nke dopamine na-ebute ọghọm maka ihe ọ bụla na-enye nrụnye, ebe sistemu ahụ adịghị emepụta ya nke ọma naanị.

Mmụba nke gene.	Usoro ahụ.	Ọgụgụ ahụjụ na-emetụta ọganihu uche.
DRD2 A1 allele (Ọrịa nke Nkwụsiwo na Nkwekọ).	Ọkara 40 nke receptor D2 adịghị. Obere nsonaazụ dopamine na ihe ndị dị mfe. Onye nwere DRD2 A1 chọrọ ihe zuru oke iji nweta uru yiri ka ndị ọzọ na-enweta site na ndụ kwa ụbọchị. Nri, mmekọọmma, mmekọríta, arụsi ọrụ dị mfe - niile na-abụta dopamine karịa. Ọ bụ eziokwu na a nweghị ihe zuru oke, ma mmetụta adịghị ya na-ebute mmetụta na-adịgide.	DRD2 A1 na-apụta karịa n'ime ndị nwere mmetụta nke ịgba, egwuregwu zuru ezu, iri nri zuru ezu, na azụmahịa zuru ezu, na ọkwa yiri ka ọ na-apụta n'ime ndị nwere mmetụta nke mmanya na ihe ndị na-adịghị ahụkebe. Ọdide nke ịbụrụ onye enweghị uru bụ nnọọ; omume ahụ na-enyere aka, dị ka ihe ọṅụṅụ na-eme.
COMT Val158Met Val/Val (ihe ọṅụ ahụ nke onye na-adị warịa).	Oge dị mkpụrụ osisi iji wepu dopamine. Mmepe dopamine na-abịa ngwa ngwa ma adịla ogologo oge — oke ọdịmma ahụ doro anya, yana mbelata ya bụkwa doro anya. Mbelata a na-akpachapụtara nkwenye ngwa ngwa maka mmepụta dopamine nke ọzọ. Ọrụ "Warrior" na-ahụ mgbanwe kacha ukwuu n'etiti oke ọdịmma na mbelata ya.	Ọrụ a na-enye otu aka. Aghụghọ nke onye ọgba umu na mmetụta dị ukwuu nwere ike ịdị mma na egwu (ihe dị oke mkpa, mgabali ego, oge kachasị elu) na egwu eletrọniki (na-agba asị, dabere na nkà, na-adị nnọọ). Ọ dị ka ihe ndị ahụ mere onye ọgba umu si dị, otu ihe ndị ahụ nwere ike ịmepụta mmetụta nke ịmasi egwu na mmerụrị egwu eletrọniki mgbe ọrụ a anaghị adị.
MTHFR C677T	Mmepụta BH4 na-adịghị mma	Onye chọpụtara na ọ nwere

homozygous.	na-ebelata mmepụta dopamine na serotonin. Ọdide nke ọtụtụ oge na-ebelata dopamine. Onye nwere MTHFR homozygous na-enweghị iji usoro ahụike, na-arụ ọrụ n'ime ụkpụrụ dị ala maka uru — na-eme ka enwere oke dị iche taa ndị na-adịgide adị na mmetụta nke ịba n'ihe.	mmetụta dị mma mgbe ọ na-egwu egwuregwu ma ọ bụ mgbe ọ na-aga kasino karịa ka ọ na-eche onwe ya na ndụ kwaanụ, ma ọ ghị jiri ike kọwara ihe mere ndụ kwaanụ ji adighi mma — enwere ike inwe oke neurotransmitter nke MTHFR si ebute. Ọrụ egwuregwu na kasino na-enyere aka n'oge obere oge. Nke dị mkpa bụ iji 5-MTHF, ọ bụghị igwu egwuregwu na kasino.

Mmetụta nke ịgba egwuregwu.

Ọrụ kacha ọnụ ahịa nke na-eji usoro m eto n'oge.

THE CENTURION - Egwuregwu adịghị mma bụ ihe ntorobịa na-apụta nke ọma site n'ime usoro inye ụgwọ dị oke mkpa - A chọrọ naanị ego na ebe.

Mmetụta nke ịgba oge na-emetụta ahụ nwere ihe akaebe kachasị ukwuu site na usoro mmekọrịta nke mmetụta niile. Data nke ụkpụrụ echipụta anya maka ịgba oge na-adị oke ịtụnanya, ọ bụ otu data zuru ezi dị ka data echipụta anya maka mmetụta cocaine na methamphetamine — ihe ndị ahụ ahụ, usoro mmekọrịta ahụ, ụdị mmelite ahụ, na mgbagwoju nke ikike cortex frontal iji kwado mkpali limbic.

2.1 — Usoro Mfeụma Dị iche iche

Usoro ọrụ.	Kedu ihe ọ na-eme.	Kedu ihe mere o ji dị ike karịa?
Efekti nke ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ.	Mgbe igwe egwuregwu na-agwa abụba abụọ n'ime atọ nke achọrọ, akụkụ nke na-enye mgbali (reward circuit) na-arụ ọrụ karịa ka ọ na-arụ mgbe enwetaghị ihe ọ bụla. Uche na-atụgharị 'nso' dịka ozi dị mkpa — dị ka ihe ebe a na-achọpụtala na mmeri nwere ike ịbụ nso. Ọ bụ nhụsosu nke uche (cognitive distortion) doro anya nke edobere n'ime imewe igwe egwuregwu, yana nke ndị ọkà mmụta ụbụrụ chọpụtala.	Ọnọdụ "ebe ọ fepụtara" na-eme ka mmadụ nọgide na-agba egwuregwu, ọbụlaga na-enwe mmetụta nke ịghasa, karịa naanị ighasa. Ọkpụkpụ onye ji ihe dịka jackpot ahụ, mana enweghị ya, na-anọkarị na-achọ ịgba egwuregwu ọzọ, karịa onye anaghịhụ akara ọ bụla dị mkpa. "Ebe ọ fepụtara" abụghị nso ihe ọ bụla. Ekwenom nke igwe ahụ (RNG) adịghị n'otu ebe. Mana ụbọchị mmadụ na-arụsi ike ka ọ doro anya.
Eme ihe ndụ.	Mmetụta nke na-adịghị mma bụ okwu na ihe omume gara aga na-emetụta ihe omume ọzọ n'ọdịnihu. 'A chọpụtala "red" ugboro asaa n'usoro - "black" ga-apụta.' 'Echere m ihe 20 ugboro - anụrịm m ga-abata.' Ihe omume na-adịghị dabara nke ọma adịghị nwe ebe ha debere. Ọ dịkwaghị njikọ na usoro ọ bụla na-eme ka ihe	Ọ bụghị na ịbụ onye na-eyi egwu bụ ihe ọjọọ. Ọ bụ usoro ahụ nke anụ ahụ na-achọpụta ihe omume dị iche iche, mana a jiri ya eme ihe n'ebe ebe enweghị ihe omume dị iche iche. Usoro mmekọrịta uche ahụ na-arụ ọrụ nke zuru oke iji achọpụta ihe omume dị iche iche n'ebe niile, mana ọ na-eme ka a chọpụta ihe omume ndị

	omume ọzọ ghọọ ma ọtụtụ ma ọ bụ obere ohere.	enweghị isi na ngwaọrụ na-emeputa ego.
Ụdị Mmetụta nke Njikwa.	Ọrụ nke ụfọdụ egwuregwu adịghị njikere (poker, ịgba mkpo n'egwuregu, asọmpi ahịa) na-ebute ọrụ dị n'eziokwu – wee mgbe ahụ onye ahụ ji usoro echiche sitere n'ọrụ a bịa na akụkụ nke adịghị njikere, sịrị na ihe atụmanya ya na-emetụta mmerụ dị n'akụkụ nke adịghị njikere karịa ka ọ dị.	Ndị na-azụ atụmatụ maka egwuregwu tụrụ aro na eziokwu ha nwere nyere ha uru. Ndị na-egwu poker na-eji ọmume ha dị mma gọọ akụkụ nke adịchaghị echiche nke egwuregwu ahụ. Ọdachi nke inyikwa na-ejigharị otú mmadụ si ebinye n'ihe omume ndị a na-achịkwa site n'ihe ndị onye ahụ enweghị ike ịleharị.
Ụdị ọchịchụ.	Mgbe mmerụ dị ukwuu, onye ahụ na-abawanye ego ya na-adubere iji wezuga mmerụ a ngwa ngwa. Ndị ọrụ ugbo mmemme na-eme ka okwu a jiri ike — ego ndị yiri ibu iji wezuga na-ebute nnukwu ihe nwere ike ịgbanarị. Ọnọdụ uche nke na-akpata ya (wezuga, wee gaa n'ebe ọ dị) dị ike zuru ezigbo oge iji kwụpụ nghọta ziri ezi bụ na ọ na-adịghị mma.	Ịgbalị ịgbanye ego bụ ihe dị ka onye na-eji ọgwụ na-aṅụkarị, nke na-aṅụkarị karịa iji zaghachi mgbe a na-enwe ụzọ mgbaara. Ọghere ahụ na-ebute ụzọ zuru oke nke na ịgba ego ọzọ na-akwado inwezi ya. Usoro ahụ bụ otu ihe dị ka usoro iji zaghachi mgbaara nke ndụ ọgwụ.

2.2 — Kedu ihe ịgba oge na-enye?

Kedu ihe egwuregwu adịghị mma na-enye?	Kedu ihe ọ na-enye ahụ kemgbe mmiri ahụ?	Ụdị ihe ọchịchị nke dị mma.
Mmụta, obi ụtọ nke ihe ọghọm, ohere mgbanwe (akara ahụ na-agbanwe ihe niile).	Dọpamin na-apụta n'oge atụmanya (mgbe ị na-atụ aro), dọpamin na-apụta n'oge mmerụa (na mmeri ma ọ bụ ihe dị njikere imeri), adrenaline site n'ihe ize ndụ, norepinephrine site n'ihe mgbagwoju anya. Nke a bụ otu n'ime usoro dọpamin kachasị zuru oke na siri ike nke dị n'èzí ihe ndị ọzọ.	Ihe ọkpụkpọ nke zuru oke na ihe dị n'anya: ụlọ ọrụ, asọmpi egwuregwu, itinye ego ziri ezi (ọ bụghị itinye ego dị omume), gbasara azụmahịa. Ọrụ ndị na-enye nsogbu dị nso na mmetụta nke zuru oke site n'oge ruo oge, yana ihe ọmụma na-emetụta ya.
Pụọ site na ndụ nkịtị – ụlọ	Ebe a na-achịkwa nke ọma	Ntuziaka nke Chrysalis

egwuregwu ahụ na-ewepụ ikpe ndị mmadụ, oge, na ọrụ dị mma.	emebere pụrụ iche iji wepụ ihe ndị na-egosi eziokwu nke ụwa (ọ dịghị ekwekọ, enweghi windo, nri na mmanya niile dị). Ebe ahụ n'onwe ya na-eme ka ọtụtụ mmadụ kewapụrụ site na ndụ nkịtị.	gbasara usoro iji mee ihe. Ọnọdụ dị mma nke ịbanye n'ihe dị mkpa. Ike ọzọ nke ịbụrụ onye ji uche ya niile na-ele otu ihe, bụ nke enwere ike nweta site n'aka ụkpụrụ okike, na-emepe emepe, na-enweghị mmebi ego.
Njikọ mmadụ – mpaghara egwuregwu, tebụl pọkà, obodo ndị na-ere oge egwuregu niile nwere akụkụ nke njikọ mmadụ.	Ọnụ ọgụgụ oxytocin sitere n'ime mmekọrịta na ndị egwuregwu ndị ọzọ, ahụmịhe ejikọtara ọnụ nke ịkụ, na mgbe ebute ya, obodo egwuregwu ahụ.	Nkwụnyeaka mmadụ yiri nke sitere na ọrụ asọmpi na-enweghị ihe ego dị mkpa. Obodo onye na-egwu poker nwere ike ịbụ klọb chess, usoro asọmpi nri, ma ọ bụ otu ndụmọdụ.

2.3 — Ihe Omume Maka Nkwụsịtụ Mgbe Ị na-egwu egwuregwu.

THE CENTURION - Njikwa ozi adighị abụ ihe dị oke egwu maka ịgbake site na mmemme ịgba. Ọ ghọrọla oge iji gbanwee gburugburu ebe ahụ.

- Ị nọghị naanị.

  Ọrụ a nyere otu aka.

  Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

  Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

  [Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

  Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

  Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

  Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

  [Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

  Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

  Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

  Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

  [Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpachapụ anya.

[Ị nwekwara ike ịkpọtụrụ onye ọkachamara.]

Ọ dị mma ka ị kpọọ onye ọkachamara.

Nke a bụ ihe omume nke na-enyere ndị mmadụ aka.

Onye ọbịa ahụ ga-akpach

- Nlekọta ozi mmefu: na-enwe ọrịa ịgba egwuregwu siri ike, itinye ikike ego n'aka onye enyi ma dị mma — ọ bụghị ịkwụsị ilekọta ihe, ọ bụghị ịkwụsị inwe

ikike naanị iji ego ukwuu — bụ otu ụkpụrụ ahụ doro anya na nlekọta ego nke Full Inventory. Onye na-enweghị $500 na ego dị ya adaba enweghị ike ịgba $500 na kasino.

- Naltrexone 50mg kwa ụbọchị: ihe mgbochi a na-eji eme ihe n'iwe opioid na-ebelata ọchịchọ ịgbaụkwu n'oge mgbakọ ahụike ndị ewetara. Usoro nke na-ebelata ọchịchọ mmanya bụkwa otu usoro yiri ya nke na-ebelata ọchịchọ ịgbaụkwu. Ọ bụ otu n'ime obere ihe mgbochi a na-eji n'iwe dị mma maka mgbakọ ahụike ndị ewetara, yana isi ike dị n'ịgwọ ọrịa nke na-emetụta omume.
- CBT (Cognitive Behavioral Therapy) nke na-elekwasị anya n'ihe ndị na-emetụta ụzọ mmekọrịta uche: ihe dị ka "Gambler's Fallacy," "Near-Miss Effect," "Illusion of Control," na "Chasing Pattern" bụ ụdị mgbagwoju anya nke uche nke na-azaghachi usoro ndị a pụrụ ịgba CBT. Ọdịiche n'etiti ọtụtụ ụdọ mmekọrịta uche, ebe CBT bụ naanị otu usoro enyere, maka mgbagwoju anya nke ịgba, CBT bụ ihe kacha mkpa iji kwalite ahụike.
- Ọrụ ahụ a na-akpọ "Competitive Drive Transplant" bụ usoro iji gbanwee mkpa dị ukwuu maka asọmpi, nke nwere ihe mgba ọrịa na nsogbu ndị metụtara ya - nke ụdị asọmpi na egwu na-enye - ka emepụta ya n'ime ebe ndị ọzọ dị mma. Nke a pụrụ ịgbanwe site n'ịbụ onye nwere azụmahịa, iso ndị ọzọ asọmpi n'egwuregu, ma ọ bụ inyefe ego anọchiri anya maka ihe atụ ahụ. Ihe mgba ọrịa abụghị mkpa a; ọ bụ naanị ụzọ eji ya.

```

```

🎮 Mmetụta nke ịgba egwu.

Ngwaahịa nke na-eji ndị ọzụmụdị mmadụ ijị gọzi gị ka ị nọgide na-egwu egwuregwu.

THE CENTURION - Egwulegwu ahụ adighị eme ka mmadụ na-eji ya naanị site n'ihe mejere onye. E mepụtara ya nke ọma iji mee ka ndị mmadụ na-eji ya, site n'aka ndị maara kpọmkwem ihe ha na-eme.

Internet Gaming Disorder na-apụta na DSM-5 dị ka nsogbu a chọrọ ịlezi anya. Ụlọ ọrụ ndị na-emeputa egwuregwu kacha mkpa na-atọọbịa ndị psikologist, ndị ọkà mmụta, na ndị nyocha nke uche iji wulere oge egwuregwu, ọnụ ọgụgụ ndị na-agakọgharị, na azụmahịa dị n'ime egwuregwu. Ighọta na mmetụta ịba n'ibu a emepụtara, ọ bụghị nke oge ụfọdụ, na-agbanwe otu esi eji egwuregwu ahụ.

3.1 — Imesi nke Ụdị Mmalite nke Nkwarụ Egwuregwu.

Eme ihe omume.	Olee otu ọ na-arụ?	Kedu ihe ọ na-emepụta n'ime onye egwuregwu ahụ?
Akpachapụ akwụkwọ / ihe emepụtara n'amaghị.	Nkọwa nke ịgba umu n'ụzọ na-agbanwe agbanwe dị n'ime usoro mmepe. Eji ihe omume dị oke mkpa, nke a pụrụ ịpụta naanị mgbe ụfọdụ, mgbe e mechara ọtụtụ ihe gbasara ya. Akụkọ abụọ na-atụgharị akụkọ maka egwuregwu ndị nwere ego ịpụta nke ederede n'ime koodu ha, nke na-ebufe oke mmetụta "nso" iji mee ka dopamine gbaa elu.	Ọrịa na-akpachapụ anya nke ị chọrọ ịgba 'otu egwuregwu ọzọ' iji hụ ma ihe dị oke mkpa ahụ apụtala. Enweghị ike kwụsị n'oge emetụta ya, n'ihi na mgbe ọzọ ị gbara ekewaputara ka bụ nke ga-abụ. Nke a bụ usoro egwuregwu eletrọniki nke e tinye n'egwuregwu ahụ, ọ bụrụkwa na egwuregwu ahụ nwere nkà dị ukwuu na uche ụtọ zuru oke.
Ụkpụrụ Ọrụ Ndụ.	Ụlọ ọrụ, obere obodo, ndị otu, na otu enyi na enyi na-mepụta ụkpụrụ mmekọrịta ebe ọtụtụ mmadụ na-eme ka egwuregwu ahụ gaa n'ihu karịa ịchoro onye ọ bụla kwụsị. 'Otu a chọrọ m,' 'ihe omume ahụ emepụtala ụbọchị,' 'enyi ndị m dị online' - nkwekọrịta mmekọrịta nke egwuregwu multiplayer na-eme	Onye chọrọ ịkwụsị nweghị ike ịme ya, n'ihi na ịkwụsị ahụ ga-emetụta ndị ọzọ. Egwulegwu a emeela ka mmetụta iwe nke omume ghọọ ihe gbasara mmadụ, ebe ọnụahịa emechu emechu nke imebi ndụmmụta mmadụ na-ejekwa nkwụsị ahụ.

	ka ịkwụsị bụrụ ihe iji gbaa aka.	
Usoro Mụlite.	Nke ahụ na-enye ụkpụrụ, ọkwa, ihe ndị enwere ike ịnweta, na ihe omume dị iche iche – mgbaaka ndị a pụrụ atụ anya nke etinyere n'ime usoro iji gbanwee ihe. Usoro mmepe ahụ na-enye nkwalite zuru ezi bụ nke na-adịgide adị, nke na-eme ka mmadụ nọrọ na-elekwasị anya mgbe ọ na-enweta mgbaaka dị ukwuu.	Onye egwuregwu nke 'nọ nso' ọkwa na-esote, ihe na-emepụta ọhụrụ, ma ọ bụ ihe mmeri na-esote, enweghị ike ịkwụsị n'enweghị itinye aka na-agbasa. Ọdide nke "echere ụgwọ" ('Emeela m oge dị ukwuu') na mmefu nke 'nso imepe' ('Nọrọ m nso') na-adịgide onye egwuregwu ka ọ gaa n'ihu.
Ụdị nke abalị.	Eserese egwuregwu na-adịkarị mgbe ọtụtụ ndị mmadụ na-eji ya, karịsịa n'abalị, ebe ọtụtụ ndị na-egwuri egwu na-abụrụ online. Ọrụ nke ndị otu na asọmpi na-emekarị n'ézí ụlọ. Egwuregwu ahụ na-enye ihe kacha mkpa n'oge bụ́ nke na-adịghị mma maka ịgba ume.	Aghụghọ egwuregwu na-emetụta ọtụtụ mgbe, na-ebute mmebi nke ụlọ: ịgba egwuregwu ruo elele, mgbanwe oge ụlọ (ịgba onye ji 3 AM ruo ehihie), na ọnọdụ "wakefulness" dị njikere nke egwuregwu asọmpi, nke adịghị kwesị iji bilie. Mmebi nke ụlọ na-adịkarị mma maka mmụta, bụbu naanị na ọ na-ebelata ikike onye ahụ ịmata ma gbochie ihe ndị na-akpachapacha.

3.2 — Ajoanya nke Ọkwa Njikọ.

Nke a bụ ebe mmetụta nke ịdabere na egwuregwu na-adị nnọọ mgbagwoju anya: "flow state" - echiche Csikszentmihalyi banyere itinye uche niile n'ime ọrụ dị ize ndụ, ma na-adịkwa n'ọnọdụ nke onye ahụ nwere ike ịme ya – bụ ọnọdụ psychological ziri ezi na dị mma. Egwuregwu emere ka ha duzie onye egwuregwu na "skill-challenge frontier" a, wee mepụta "flow state" ziri ezi. "Flow state" ahụ n'onwe ya abụghị ọrịa.

A mgbaaka na-enye mmetụta nke ịga ije ije karịa ndụ ọzọ. Mgbe ọrụ adịghị dị oke mkpa, mmekọríta anaghị aghụghị gị, na ụwa n'ézí skiri ahụ dị njikere ma enweghị ọtụtụ ihe – mgbaaka ahụ, nke emechara ya nke ọma iji jikọta ihe ndị dị mkpa na onye na-egwu egwuregwu, na-enye mmetụta kachasị nkwụsi ike. Onye ahụ adịghị agbanwe site n'ime ọrụ enweghị isi. Kama, ha na-agbanwe site n'ime ụwa zuru oke na-adọrọ mmasị nke ha nwere ohere ịbanye.

Nkwụsiwo: Nke ahụ abụghị iji wepu egwuregwu. Kama, ọ bụ iji ndụ nkịtị jikọọ ya na egwuregwu. Ọ bụghị site n'imepe ndụ nkịtị ka ọ dị ka egwuregwu — kama site n'ịmepụta ihe omume na-emetụta ebe, na ihe mgbaruike nke na-ebute "flow" n'ụwa. Onye na-eme ọrụ aka nke na-elekwasị anya na ọrụ ya, onye egwuregwu nke na-agba mbọ ike zuru oke,

onye azụmahịa nke na-eleta ihe mgbagwoju anya — ndị a nwere "flow" n'ụwa. Ha adịghị mkpa maka imewe nke egwuregwu ahụ.

3.3 — Ihe Omume maka Nwetara Ahụike Mgbe Egwu.

- Ịgba egwuregwu n'oge: Ọdịmma ịgba egwuregwu bụ naanị oge ọ na-adị, ebe ọ dị gị mgbe niile. Ịgba egwuregwu n'oge – X awa na Y ụbọchị, ma ọkwa—na-emetụta otu esi emeso ihe omume ahụ. Oge a na-ezetịpụtara na-agbanwe mmadụ nke na-achọ ịgba egwuregwu mgbe niile ka ọ bụrụ ụdị nkwenkwa dị mma. Nke a abụghị imechi onwe gị. Ọ bụ ikwenye.
- Ọghere dijital: Ngwa ndị dị ka Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey, ma ọ bụ Freedom.to – ngwa ndị na-achịkọta oge na-eji ekpughedi. Hazie oke ahụ mgbe ị nweghị mmetụta nke ịtọlite ya (ụtụtụ Sunday, ọ dịghị Friday night). Ọghere nke na-egbochi ịgbakwunye oge naanị bụ ihe kacha mkpa mgbe ị chọrọ 'iwa otu egwu ọzọ' – bụ ebe a na-enwe nnukwu mmebi nlezi.
- Oge ụlọ: amabeghị egwuregwu mgbe oge a kwadoro. Ihe a bụ iwu dị mkpa nke na-edozi mmebi ọtụtụ ihe ndị ọzọ metụta n'ihi nsogbu egwuregwu. Oge ahụ etinyere dabere na mgbe oru ugo ga-amalite ịji nweta awa 8. Ngwaọrụ ndị a adịghị naanị ga-etinye n'ime charger n'otu ụlọ ọzọ n'oge ahụ.
- Nlekọta ọrụ na mmekọrịta: Nwee oge okwu doro anya na ndị enyi egwuregwu gbara ya gburugburu banyere usoro ọhụrụ ahụ. Ọ dị mma ịlaghachite n'oge ụfọdụ, ma ọ bụrụ na e kwadoro atụmmatụ ahụ. 'Ana m egwuri egwu kwa Jiji na Sọnde, site na elekwa 7 ruo 10pm' bụ nkwa mmekọrịta nke otu ahụ nwere ike ịkwalite ya.
- Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:

  Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
  Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
  Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
  Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
  Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

  Ụdị egwuregwu:
  * Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
  * Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
  * Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

  Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
  Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
  Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
  Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
  Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
  Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

  Ụdị egwuregwu:
  * Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)

* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:

Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịmepụtara ọrụ dị mma na-enyere otu aka.
Ọrụ a na-enye onye egwuregwu ahụ ike.
Otu egwuregwu ahụ na-arụkwa ọrụ iche.
Egwuregwu ahụ na-eme ka ndị mmadụ nwee obi ụtọ.
Ndị egwuregwu ahụ na-emekarịka ihe.

Ụdị egwuregwu:
* Egwuregwu RTS (Real-Time Strategy)
* Egwuregwu FPS (First-Person Shooter)
* Egwuregwu RPG (Role-Playing Game)

Nkwụnye ụkpụrụ nke nlekọta ahụike:
Ịm

```

```

Ihe nkiri, telivishọn, na mmanụ anya ndị ọzọ.

Mmetụta na-achọ ihe ọ bụla gị, ma enweghịkwa ya ọ bụla.

THE CENTURION - Nke a bụ mmetụta na-adịgide adị nke enweghị aha, n'ihi na ọ dị oke nkịtị. Ọ bụ nke a mere ka ọ ghọrọ ihe siri ike ịhụ.

Mmetụta nke ịgba oge na-emetụta ego, mana ọ bụ naanị otu ụdọ. Mmetụta nke ịgba egwuregwu na-emetụta mmekọrịta na ụlọ, ma ọ bụkwa mgbe ụfọdụ na-ebute nsogbu n'oge ụra, mana ihe ndị a abụghị naanị ya. Ọtụtụ mmetụta na-adịghị gosi, dịka ịgba oge na telivishọn na fim. Nke a bụ n'ihi na ọtụtụ mmadụ na-eme ya, yabụ na enweghị onye chọpụtara na ọ bụ ihe nzuzu. Ọmụmaatụ, onye na-ele TV kwa ụbọchị ise adịghị ka onye nwere nsogbu, n'ihi na ndị mmadụ ole na ole yiri ya na-ele TV kwa ụbọchị anwa na ọkara.

Nsogbu a adịghị bụ naanị oge. Ọ bụ ọkwa nke mmetụta. Inweta ihe—na-anụ akụkọ na ndụmọdụ, mana enweghị mmepụta, enweghị ikike, enweghị mgbaara—abụrụla ụdọ kacha adị ala. Uche na-enweta mmetụta. Ọnwụ ahụ anaghị eme ihe ọ bụla. Emeghịkwa ọ dịkwu nka. Emepụtaghịkwa mmekọrịta ọzọ. A gwadoro ajụjụ ọ bụla. Oge ahụ eji, ejiri ya kpamkpam.

4.1 — Mmasị nke ọma na ịdọgharị.

Kedu ihe emepụtara site na ile anya vidiyo na fim?	Kedu ihe ọ na-apụ?
Onye ọ bụla nweere echiche na akụkọ dị mma na-enyere mmadụ obi ụtọ. Ndị mmadụ amalitela ịmakwusi akụkọ kemgbe oge ndị ochie, mgbe ha malitere ịgba egwu n'akụrí. Akụkọ nke ọma emetụtawo echiche mmadụ, na-ebute mmetụta dị iche iche, na-enyere ha aka ịhụ ihe site n'anya ndị ọzọ, ma na-ewepụta nsogbu. Ọtụtụ mmadụ na-echegbu onye ahụ bụ akụkọ ahụ na-ekwu banyere, ma ha na-enwe mmetụta dị ka ha na enyere ya. Ịkweta n'akụkọ ndị a na-ebute serotonin na oxytocin, nke na-enyere mmadụ obi ụtọ. Oge: ihe omume ahụ na-ewe naanị 42 minutes, wee kwụpụta. Oge ahụ dị mma	Mmepe ọrụ: ịlegharị anya na onye ọzọ na-eme ihe adịghị etinyekarị mụtakwute iji mee ya onwe gị. Ọdịmma mmekọrịta: mmekọrịta parasocial debere maka, mana ekpochapụghị, ọdịmma mmekọrịta dị n'etiti ndị na-abụnyeaka nke na-enye ụkpụrụ kachasị ike. Ọzizi a pụtara ọnụ: ihe omume a na-ele anya adịghị ebi ogologo oge n'uche. Afọ otu nke ilete telivishịa bụ ihe dị oke ọtụtụ nke enweghị mmetụta. Afọ otu nke imepe ọrụ bụ ihe emebere ma dịgide ruo mgbe. Ọnụnọ iwe: onye nwere mmekorita na-

maka ndị na-enwe nsogbu ịdị ndụ n'oge.	adịghị eme ihe, mana na-ele anya naanị, na-eritekarị mmetụta iwe maka ọrụ siri ike nke ọrụ bara uru, ọrụ ime okwu, na imepe ọrụ dị.

4.2 — Usoro "The Comfort Show" — Nkọwa Dị Mma na Nkọwa Umum.

"The comfort show" - usoro ihe onyonyo TV nke echekwara ọtụtụ ugboro ruo mgbe akụkọ ahụ adịghịzi dị ọhụrụ - bụ ụdị atụmmatụ omume pụrụiche, na ọ chọrọ nyocha nke ukwuu. Ọnwụ nke na-ele usoro ihe onyonyo ahụ otu ugboro ise ma ọ bụ ishi, adịghịachọ ihe ọhụrụ ma ọ bụ mmetụta akụkọ. Kama, ha chọrọ ihe dị ka "white noise": onye enyere aka nke maara, na-adị ala, na-agbasa oge n'enweghị mkpa maka itinye uche.

Ebe nkwalite ahụ na-arụ ọrụ dị ka ihe ndị ọzọ ga-arụ: enyemaka mgbe onye bụla nọ naanị ya, mmetụta ebe obodo maara, ụkpụrụ emechabe nke mmekọrịta. Ọ baghị ekwe omume ịchọsi ihe ndị a. Ọ dị mkpa ịmata na ihe ngosi ahụ na-enye usoro nke ha, n'ihi na ihe ziri ezi — mmekọrịta ziri ezi, ebe obodo maara ziri ezi, obodo ziri ezi — na-agwụsị site n'imeghachi.

4.3 — Ihe Omume Mgbazinye Maka Telivishọn/Vidiyo.

- Usoro ịzụrụ ọwa ọ bụla maka ihe omume ọhụrụ: kama usoro ozi na-adịgide adị, kwụọ ụgwọ maka ọwa ọ bụla ọhụrụ. Ọ dịghị mkpa na $2.99 pụtara ya — ihe dị mkpa bụ mmasị ịzụrụ ọwa ahụ. Usoro "autoplay" na-ewepụ mgbanwe niile. Usoro ịzụrụ na-ewegharịa ha azụ.
- Iwu nkeji iri abụọ: mgbe ihe ọ bụla gwụchara, o kwesịrị ịdị mfe maka obere minit iri abụọ tupu ihe ọzọ malite. Jiri timer ekwentị. Oge a adịchighi otú ahụ ka ọ dị mkpa iji mee ihe—ịnọkwa n'ebe ọnụ bụ nke ọma. Ihe oge a na-enye onye ahụ oghere ịbụrụ onwe ya n'etiti ihe omume, ebe usoro "autoplay" na-atụ aro ka a ghara inyere ya.
- Akwụkwọ dị ka ihe omume: ọganihu akụkọ na telivishị nwere – akụkọ, mmasị na ụfọma, imewu ụwa – dịkwa na akwụkwọ, mana otu ọdịiche dị mkpa: akwụkwọ choro itinye aka iji mepụta ụwa ahụ, nke gbasara anya na nke ji nwayọ. Onye isi ihe omume abụghị onye na-anabata naanị. Ha bụ onye na-eme ka ọganihu ahụ dị. Ọ dị mma itinye aka na akwụkwọ iji nweta nnukwu uru, karịa ịlegharị anya na telivishị.
- Ọkwa mmepụta na ọdịnihu: maka otu awa nke vidiyo maọbụ ihe ndị media ọzọ emepe, otu awa nke ihe emepe. Ọ bụghị ozugbo, ma ọ bụghị dị ka iwu — kama dịka usoro atụgharị usoro ahụ. Onye na-eleta vidiyo maka awa ise kwa otu awa emepe bụ onye na-eleta karịa ha na-emepụta. Nke a pụtara na, n'ime ọnwa ndị na-aga, ebuli ọkwa mmepụta dị mma.
- Lelee nke ọma, adịghị ka ị na-ele anya naanị: ọ bụrụ na ị ga-ekiri telivishọn, gaa n'ihu wee lelee ya site n'ụzọ dị iche (dịka 'kedu ihe a na-eme n'usoro nke

usoro a', 'otu esi emetụta agbata obi nke onye ahụ', 'ihe ụlọ ọrụ TV a na-arụkọrịta gbasara echiche mmadụ'). Ime ka ị lelee ya nke ọma na-ebunye amụtala eziokwu na ihe omume n'ime ihe ndị ị na-ele. Ọ ka bụ ụdị ile anya adịchaghị, mana ọ dị iche n'echiche.

🎙 NRỤGBAEJI RADIO NA ỌNỤ AKWỤKWỌ MBUPUTA.

Mmetụta nke ịbụ onye na-enweghị oge ọ bụla n'onwe ya, na-eche echiche.

THE CENTURION - Ogheri na-adị oke ọkụ n'ihi na ihe dị nnọ na ya kemgbe ogologo oge, nke mere ka onye ahụ ghara ịmụta otu esi anaghị asị.

Onye chọrọ ụda mgbe niile – redio na-agba, podcast na-egbụ mgbe ọ na-eme ihe ọ bụla, TV na-aga naanị maka ụda – abụghị na o nwere mmasị na ihe ndị ahụ. Ọ na-adị njikere iji ụda chegbu onwe ya. Ihe omume ahụ dị oke mkpa. Nke a-na-eme bụ na ọ na-agba mbọ ịkwaghachi ahụmahụ nke uche ya n'ime imeghari.

Nke a bụ otu n'ime ihe omume na-emekarị ma ọtụtụ ndị amabeghị, nke bụ mmetụta okwesiri. Onye na-enweghị ike ịnya ụgbọ ala naanị ya, onye na-enweghị ike ihicha ụlọ naanị ya, onye na-enweghị ike inyefu n'abalị naanị ya - emeela ka ọ ghara iji uche ya naanị, kama iji ihe ndị sitere n'èzí. Onye ọ bụla na omenkà niile na usoro ndụ nke na-elebara echiche dịka mmetụta, amalitewo ịmatakwu banyere mkpa nke imechi onwe. Mmetụta a bụ iji zaghachi ihe ndị usoro ndị ahụ na-agba ume.

Kedu ihe ụda ahụ na-eme.	Kedu ihe ọ na-egbochi?	Ihe nrụpụta.
Ị na-eji ozi dị mfe were gbachara ọrụ nke uche na-arụ n'azụ, wee gbochie uche ịmepụta ihe ndị ya mere – echiche, ide, ebe a na-ebu ụzọ, na obi.	Ọrụ nke netwọkụ ọdịnihu dị otu adị: nkwakọta ahụmahụ, mmepụta echiche ndị ọhụrụ, na-atụgharị mmetụta gbasara ihe mere n'ụbọchị. Ọ dịghị ka amaghị. Ọ bụ ebe uche na-arụ ọrụ kacha mkpa ya.	Mbibi nke ọkpụkpọ n'ime obi ike. Malite site na nkeji ise nke amam dị n'oge otu ihe omume kwa ụbọchị nke na-ejighị amam (ịnya ụgbọ ala maka akụkụ mbụ nke njem obere, ịsa dishi). Gaa n'ihu wee wulite ọtụtụ izi. Ọdide dị oke egwu na mbụ abụghị ihe mgbu— ọ bụ usoro ahụike nke emewula ka ọ malitegharịa.
Ị na-enye mmetụta nke ịbụ onye nọ ná otu, ọ bụrụ na onye ahụ nọ naanị. Ihe ndị a na-anụ n'azụ bụ ụda olumba ndị na-abụkarị ndị mmadụ.	Ọdịmma nke izere onwe gi na-ebute nghọta nke onwe. Onye adịghị eburu onwe ya n'otu, ọ naghi ama ihe uche ya bụ naanị, na-enweghị ihe ndị si n'èzí. Ha amabeghị echiche ha kacha. Ha amata naanị otú ha si erute ihe ndị sitere n'èzì.	Ọrụ nke ịbụ onwe gi: nọrịrị naanị, na-anụghị ihe ọ bụla, maka nkeji iri na ise. Ọ bụghị naanị ime omume (nke ahụ dị mma), mana nọrịrị naanị. Ka uche gị mee ihe ọ chọrọ. Ekwu eziokwu na echiche ndị pụtara mgbe ị nọriri naanị dị mkpa. Ha eteteela.

NDỤTA NKEM NA-ADỤ AKPA N'OGBUGHE.

Ụdị mgbatị ahụ kachasị nwere eziokwu na mmadụ adịghị ekwu banyere ya.

Onye na-enweghị mụọ n'oge ọ na-eme ihe mgbaghara adịghị amata ihe omume nke ịme ihe mgbaghara.

THE CENTURION - Nke a bụ ihe ndị mmadụ adịghị etinye n'akwụkwọ nduzi maka ịgbake onwe gị. Mana ọ kwesịrị ịbụ ebe, n'ihi na ọ bụ otu usoro zuru oke - kemikal nke na-eme ka otu ihe dị mma, mana a ga-enwe ya n'ezie.

Okwu a adịghị emezụ ma ọlị na egwu. Ihe atụ nke "Recovery Kernel" na-ele egwu anya dị ka ihe omume dị mkpa, ya bụ naanị nyocha dị ukwuu. Egwu mgbe ị na-eme ọrụ ahụ bụ eziokwu na ọ na-enyere aka – ọ na-amaka ọsọ, na-ebelata mmetụta nke ime ọrụ siri ike, ma na-abawanye obi ụtọ n'ime ọrụ ahụ. Ndị "na-adabere" bụ ụdị ndị ọzọ — ndị na enweghị ike ịme ọrụ ahụ naanị n'enweghị egwu, ndị amalitaghị ọrụ ahụ ma ọlị n'enweghị ihe olema, ndị na-etolitekwa ekpughe ha tupu ha etinye otu nzọụkwà, ndị ji egwu bụ isi maka ime ọrụ.

Ọrụ ahụ nke na-enweghị ụda abụọ adịghị ma otu ahụ ha si enwe mmetụta n'oge ọmụma. Nkwarugho nke ịmatakwu—isi eji mara mgbanwe, isi eji mara mmịpụtahie, isi eji mara ọkpụkpụ na-agba ọsọ, ụdị ịtụrụndu nke na-enyere aka ịchọpụta ike ziri ezi—adịghị ma. Ha nwere mmetụta nke ịghaba ụda site n'oge ọmụma ha niile.

6.1 — Kedu ihe egwu na-ekpuchi?

Kedu ụdị egwu ndị mmadụ na-eji mgbe ha nọ na-eme ọgwụgwụ ahụ?	Kedu ihe mere iji chebe onwe gị?	Kedu ihe onye ahụ meriri?
Nkọwa nke ọdịnihu nkwụsi: ihe omume dị mma banyere mgbanwe ahụ, ogo mwakpo, ụkpụrụ ikuku, ọsísị obi, ebe akpachapụtara nke mmụba. Ihe ngosi ndị a bụ usoro nduzi nke ahụ na-eji gọsi ya ozugbo banyere ihe ọ chọrọ na ihe ọ nwere ike ịme.	N'enweghị nkwupụta a, usoro atụmatụ adaba anaghị arụ ọrụ nke ọma. Onye na-eme ihe mgbaghara na-agba ọsọ na ụkpụrụ nke ọsọ emebere site na BPM egwu ahụ, kama ịgbanwe ọsọ dị ka ahụ ya nwere ike ịme na usoro mmepụta ya. Ndị na-agba ọsọ ndị na-eji egwu	Mmepe nke ọghọmụ n'ime ahụ—ikwuritekwu ike ịgụta akara ndị ahụ na-agbasa nke ziri ezi. Ndị na-asọmpi egwuregwu bụ ndị na-ahazi enweghị egwu na-enweta nghọta zuru oke banyere mgbalepụ, nlekọta, na ike ha, ihe ndị na-ahazi site na egwu adịghị enweta.

	eme ihe nwere mgbe ha na-eme nnata nke ukwuu n'ihi na egwu ahụ na-achịkwa ọsọ, ma ahụ adaba ekwenyeghị na ọsọ a maka ụbọchị ahụ.	
Ezigbo ọrụ na-ebute nnụọchụ: mgbatị ahụ na-adị nnụọchụ n'ahụ. Mmiri na-agbaze, a na-enwe ụkpa oxygen, na nrube nke ihe omume ikpeazụ. Egwu na-ebelata ọghere nke ịrụsi ọrụ ike site na inye ihe ndị ọzọ na-adịte iche n'ime ahụ, ya mere o si ebelata nnụọchụ ahụ.	Ọrụ nke inwe nkwụsi ike maka ihe na-adị oke, - maka ime ihe siri dị mgbagwoju anya n'eziokwu na-enweghị enyemaka sitere n'èzí - bụ ihe a pụrụ ịmụ. Ọnwụ nke amalitela iji egwu eme ka ọ ghara ịdị oke, mgbe ọ na-eme emume ahụmahụ, adịchaghịkwa ụkpụrụ a. Ha amalitaghị mmekọrịta ha nwere na nnukwu ihe ndị ahụmahụ nke ahụ ha, nke na-ebute ọtụtụ isi iyi maka ịmụ.	Ọrụ ahụ na-enye otu aka.
Ọnọdụ nke ịga n'ihu na-eme ihe omume ahụ nwere ike inye aka n'ihe ọmụma: ụdị egwu, mgbagha nke ịgba oghere, igaga mmiri, na ịnya igwe bụ ụzọ dị nkịtị iji enweta ọnụnọ. Na-enweghị egwu, mgbagha ahụ nke omume ahụ na-emepụta ọdịnihu pụrụiche nke na-enyere aka n'imepeezie ugbu a, nke e gosiri na ọ na-ebelata ọrụ DMN — ihe oyiyi yiri nke ịme ihe ọmụma.	Mpaghara nke egwu na-atụkwasị anya n'otu ụzọ ahụ dị ka iji mmadụ eme ihe ugboro ugboro. Ihe ndị ọzọ na-agba onye isi obi na-egbochi ọnọdụ echiche dị mma nke ịgba egwu nwere ike ibunye. Onye na-eleta mgbe niile site n'ịrụ egwú anaghị ahụ ụkpụrụ echiche nke ịlegharị.	Mbibi nke endocannabinoid (usoro ọrụ dị n'ime ahụ bụ nke na-ebute "runner's high") jikọtara ná mgbanwe na ike na oge nke mgbatị, ọ bụghị ihe onye ahụ na-eji ụda. Mmepụt anandamide, nke na-ebute obi ụtọ dị ukwuu ka mgbatị gasịrị, na-eme ma e nwere egwu ma obu adighi – mana obi ụtọ a dịkwuo njikere mgbe enweghị ụda.

6.2 — Gịnị Kpatara Ọ Dị Ka Nkwekọrịta.

Ụlọ nyocha maka egwu mgbe ị na-eme ọrụ ahụ bụ nke dị mfe: ị pụghị eme ihe omume ahụ dum n'enweghị ya? Ọ gaghị adị mma – naanị dochie ya. Maka ndị mmadụ ole na ole, ndị e mere ka ha na-eme ọrụ ahụ mgbe egwu na-egbu egburu, azịza bụ "ee". Ọ bụghị 'M masịghị.' Ọ dịkarịa mma. Ihe omume ahụ na-atụkwasị onwe, nke siri ike karị, ma ọ bụ naanị na ọ gaghị ekwe omume.

Nke a bụ ihe ndụaka. Omume ahụ chọrọ isi iyi ọzọ iji nwee eziokwu bụ omume onye ahụ amaghị na o pụrụ ịme naanị ya - nke pụtara na ọghere mmụta na uru dị n'ime na-adịgide adiga, nke na-akpali omume ogologo oge, anwetaghị. Egwu ahụ

bụ ihe emeputa ahụike. Wezuo ya, omume ahụ abụghị ọrụ azụmahịa nke onye nwere ike ịme naanị ya.

Mpekepụta nke mmetụta.	Akara nke na-egosi na ihe adighị dabere na ihe ọzọ.
Ọrụ ahụ ga-adighị mma ma ọ bụ nwee mgbe ọ bịara adighị, ọ bụrụ na enweghị ihe nrụnye ụda (headphones) maọbụ egwu. Oge nke ọrụ ahụ na-adabere na oge nke egwu (BPM), ọ bụghị n'imekpe ahụ. Ọrụ ahụ dị ka mmemme ụda, ebe a na-emekwa ije. Enweghị ike ịkọwa mmetụta ahụ pụrụ iche nke ọrụ ahụ—enweghị ike ịkọwa otú akwara ha si eme, otú ụzụ ha si adị, ma ọ bụ oge ha na-eji. Ọrụ ahụ gwusie dị ka ihe nlere egwu; ije bụ naanị ụzọ isi nụ egwu.	Mpaghara bụ ihe ọma na na-eme ka ọrụ ahụ dị mma, mana enwere ike ịme ya n'enweghị ya. Ọrụ ahụ ga-agafe yana ma e wepụrụ egwu; o kwesịrị ekwesị ka emechara ya, ọ bụrụha anya na na obere ike. Ozi kachasị mkpa n'oge ọrụ ahụ bụ ihe ahụ nke ahụ na-agosi; egwu na-abụkwa otu ebe a na-ele anya. Enwere ike ịkọwa mgbe ụfọdụ, ihe ndị ahụ na-atụgharịkarị n'oge ọrụ ahụ — muscles dị iche iche na-arụ ọrụ, oge ọ bụla, otú ife na-apụta, na otú e si eri ahụ. Ọrụ a bụ ihe kachasị mkpa; egwu bụ naanị ihe na-akpagharị ya.

6.3 — Iwu ọzụmụ na-enweghị egwu.

Nke a abụghị maka ịkwepụ egwu pụrụ iche site na mgbatị ahụ. Ọ bụ gbasara imetụta onye ọrụ ike ịmụba ahụ n'enweghị ya – ka nhọrọ iji egwu bụ ihe ziri ezi, ọ dighịkwa ihe a na-achọ.

1. Otu seeshọn ọ bụla izu, na adighị eji egwu. Seeshọn mbụ ga-esighi iyi. Uche ga-achọ ihe ọrụ, ahụ ga-atụgharịkarị n'ihi na enweghị ụda nke na-ekpuchi ya, ọtụrụndu ahụ pụkwara ịdị siri ike. Nke a bụ mgbanwe. Ọ na-agafe n'ime seeshọn abụọ ruo atọ.
2. Malite na obere oge maka ihe mbụ, naanị nke ọ ghaghị ịgụ egwu - nkeji 15-20. Ebumnuche abụghị iji mee ihe omume, kamakwa iji jidekwa aka. Jidekwa aka na otú ahụ ji dị n'oge ime ọrụ ahụ, naanị, enweghị mmanụ.
3. Nke a bụ otu esi anya n'ime ahụ: n'oge mgbe enweghị egwu, gaa n'ihu na-achọpụta ihe na-eme n'ahụ wee kpọọ ya aha. 'Afọ aka ekwụtala adaba karịa afọ ọzọ.' 'Ịdụ nke ahụ dị oke ike karịa ka anya mmiri — enweghị m etinyere uche zuru ezi.' 'Ọrụ a bụ RPE 7, ọrụ na-abata ga adị nwayo.' Iji kpọọ ihe ndị a na-eme n'ahụ aha dị otú ahụ na-enyere gị aka ịmata ahụ nke ọma, ihe egwu na-ewepụta.

4. N'ime ọtụtụ izi na ụzu 8-12: gbanwee seshị nke enweghị egwu na seshị nke nwere egwu. Seshi ndị enweghị egwu na-enyere aka ịmepụta mmekọrịta maka echiche nke ahụ. Seshi ndị nwere egwu a họọrọ, ọ bụghị ka atụkwaghị ya. Ọbụna onye ahụ maara ihe ọ bụla — ha na-ahọpụta n'etiti ha abụọ.
5. Nke a bụ ihe omume dị ogologo: 50% nke oge ọrụ ekpugheghị egwu. Ọ bụghị n'ihi na egwu adịchaghị mma – ọ baghị. Nke ahụ bụ n'ihi na nhọrọ ga-abụ nhọrọ, ọ bụghị ihe zuru ezu. Ọrụ a pụrụ ịme n'enweghị egwu ma dị mma karịa mgbe ejiri egwu bụ otu okwu iche na ọrụ nke enweghị ya agaghị arụ.

Nkebi nke 7 - Ahia Ụlọ ọrụ Kacha Ọhụrụ: Uche dị N'ime ihe Niile A Na-ekwu Ebe a.

THE CENTURION - Ngwa ise dị iche iche. Otu usoro ọrụ. Otu ụzọ mgbake.

N'ime mmepe nke ịgba oge, egwu, vidiyo/fim, redio na egwu, yana mmetụta okirikiri n'oge ime ọrụ ahụike, ihe ndị yiri ibe di nso. Ihe omume ndị a dị iche iche na-apụtọrọ anya mgbe ha pụtara, ma ịkpọ ha aha nke ọma na-enyere onye ahụ aka inileta usoro ahụ mgbe ọ na-apụta n'usoro ọ bụla, gụnyere ụdị ndị a adabaebeghị na ntuziaka a.

Ebe ọdụ.	Kedu ka ọ dị na ụdị mmetụta ise?	Ihe ndụmọdụ maka mgbanwe.
Nkwarụ na-agbanwe agbanwe.	Jackpot, ihe dị oke mkpa na-apụta nke nta, ihe na-adịgide adịghị gbanarị, akụkọ na-atụgharị na ụzọ a na-enweghị atụ – ihe niile bụ usoro mmezi. Ọdịmma na-adịghị atụ ya anya na-ejikọta omume.	A na-ahụta ụkpọrụ nke usoro mmezi, ma a na-akpọ ya "usoro mmezi nke ọnụ ọgụgụ". Okwu a adịghị emetụta obi ụtọ nke ọrụ ahụ; kama, ọ na-ewepụ echiche na ihe omume ndị na-abịa nwere ike ibunye ihe ị chọrọ.
Ọrụ mgbazinye.	Igba oge na ịgba azụ: na-enyere aka wepụ nnọọchite ego (na olileanya maka mgbe ọ dị mma). Egwuregwu eletrọniki: na-enyere aka wepụ amaghị ahụ na mmetụta nke ịtọghari. Telivishịa: na-enyere aka wepụ nsogbu n'etiti mmadụ na oge adịchaghị ekewapụtara. Redio: na-enyere aka wepụ onweghi otu. Egwu: na-enyere ahụ aka wepụ mmetụta ọrịa mgbe ị na-eme ihe nkuzi.	Ọdịmma a na-agba ọsọ na-ele anya mgbe niile n'ihe a na-agba ọsọ site ya. Onye na-eji egwu eme ihe dị ka nnwere onwe na-agba ọsọ site n'otu ihe dị mma. Onye na-eji vidioegwuregwu eme ihe dị ka nnwere onwe na-agba ọsọ site n'otu ihe dị mma. Ịtụle ihe a na-agba ọsọ site ya. Gwa ya otu esi emechaga ya. Ọrụ a na-agba ọsọ enweghị ike ịgbanwe ihe a na-agba ọsọ site ya – ọ nwere ike naanị atụpụta oge.
Oge.	Mụdụ mmetụta niile na-enye ụzọ dị ọcha maka iji oge. Oge egwu, oge ihe ngosi na-agba, ọrụ nke casino dị kwaa ju 24 awa, ịgbasa redio na-enweghị atụpụ — ihe ndị a niile na-eji oge n'ụzọ nke na-ewepụ mkpa ka ị ji onwe gị dochie ya.	Meezi oge nke na-adabereghị n'ọrịa ndụ. Usoro kwa ụbọchị sitere na Nkebi zuru oke, usoro mgbatị ahụ, usoro ọrụ ime ihe nkiri - ndị a na-enye oge nke emepụtala nke na-elekwasị anya n'ime ịmepụta ihe, ọ bụghị naanị iri.
Ọgbakwunye nke onwe.	Onye na-egwu egwuregwu, onye na-adịgide n'asụsụ, onye na-echeta fim, onye hụrụ	Otu ụzọ iji gbanwee echiche bụ "Stop the Bleed": ọrụ ahụ abụghị ihe zuru ezi n'ime onye,

	mmanya – ndị a bụ usoro ndu onwe. Mmetụta ọrịa adighị mma emeela ka emete ya n'ime echiche onwe. Ịkwụpụ ọrụ ahụ dị ka ịkwụpụ akụkụ nke onwe.	kama ọ bụ otu akụkụ nke onye ahụ. Onye na-egwu egwuregwu nwere ike ịbụ onye na-emepụta egwuregwu. Onye hụrụ fim na-amasị ya nwere ike ịbụ onye na-eme fim. Ọdịnihu nke ịgbaọgwè nwere ike ịlaghachi dị ka ọganihu azụmahịa. Ihe kpatara onye ahụ si bụrụ otú o si bụ, bụ eziokwu – gbanwee ya, etinyela ya pụ.
Ekwensu nke ụlọ na-emepụta.	Ọ bụkwa ihe ọzọ: mmepe nke ụdị mmadụ ọ bụla nwere echiche dị ịtụnanya: ọrụ asọmpi na-enye mgbaọha dị n'ezie na-enweghị mbibi ego; ọnọdụ "flow" ziri ezi site na nkà nke uwa ahụ; itinye aka n'akụkọ site na akwụkwọ na ọrụ ime ihe nkiri; onwe na ịmeputa nke uche dị jụụ na-enye; mmetụta nke ọtụtụ akpụkpụrụ akpụrụ akpụrụ nke ọzụzụ ahụ na-emepụta.	Usoro nduzi maka ịgbazuo ahụike na-adịkarịta ebe a ozugbo. Nkà nke otu okpukpe – ọzọmọ, amam dị iche, omume kwa ụbọchị, onwe – na-agbanwe site n'ime mmetụta adịchaghị ya gaa n'ụdị ihe ndị dị n'okpuru. Otú ahụ maka otu ihe. Ihe dị iche.

7.1 — Ahia Nlekọta Ndụ Dijitalụ.

Mmetụta na-emetụta mmadụ n'oge a bụ nke ọtụtụ teknoloji na-akpata, yana ha na-arụkọ ọrụ ọnụ. Ngwaọrụ nke na-enyere ndị mmadụ aka ịkpọ egwuregwu bụ otu ngwaọrụ ahụ kacha enyere ha oge iji pụọ n'ihe ndị na-emeri ha, yana ya bụkwa ngwaọrụ nke na-enye ha ihe ọchị mgbe ha ji egwuregwu. Ihe omume dị mkpa ga adị na ngwaọrụ ahụ, ọ bụghị naanị na echiche.

Ụdị anụ.	O doro.	Ngwa kacha mma.
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Ihe omume nke ụlọ ekwentị na-achọpụta oge ọrụ kwa ụbọchị, oge mgbanwe (oge ndị ngwaọrụ dị iche bịnyeere), atụmatụ iji gbochie ihe. A pụrụ ịkpali oku maka ihe omume ndị a site n'ime paswọtị nke onye anya na-akpọrọ ma ọ bụrụ na enweghị ike ijikwa onwe.	Tinye oke maka egwu, tinye oke maka usoro vidiyo. Tinye oke mgbe ị naghi-enwe mmetụta nke ịtọrịrị — ụbọchị Sunday n'ụtụtụ, ọ bụghị ụbọchị Friday na abalị mgbe ịnwere mmetụta nke ịtọrịrị. Debe oku site na paswọtụ onye ị kwenyere maka ụbọchị 90 izu.
Cold Turkey / Freedom.to	Oge ụfọdụ na weebsaịtị na ngwa ga-adịghị arụ ọrụ, yana	Ebe ịgba oge na ịkpọrọ ihe n'ịntanetị, weebsaịtị

	enweghị ozi ọ bụla nke pụrụ ịgbanwe ya n'oge ahụ. Nke a siri ike karịa "Screen Time" - iji kwụpụ ihe bụ nnọchibido zuru oke, ọ bụghị naanị nrụnye dị mfe.	egwuregwu, ọrụ ntụgharị vidiyo. Debe oge ndị a dị mkpa (ehihie, mgbede - oge ndị ahụ bụ ebe mmetụta adịghị ike na ikwenye nke ọma adịghị).
Prọgramụ ndị na-enye ozi maka ịkwụsị onwe gị (dịka nke metụtara egwuregwu).	Ndebanye ego n'ime ndabere nke ịkwepụta ndị mmadụ site na egwuregwu ụlọ akwụkwọ ahịa na egwuregwu ịgba oge online. Ndị a kwepụtara enweghị ike ibunye aka ọhụrụ na platform ndị sonyere, ma a ga-akpachapụ ha site n'ụlọ akwụkwọ ahịa ebe ha dị.	Ọ dị mkpa ịme ya n'amụma, tupu mgbe ọzọ ịchoro. Ihe mgbagwoju anya nke ịkweta iji wepụ onwe gị bụ ihe na-adị oke nta mgbe ị naghi enweta mmetụta ịchoro ịgba. Mana ọ dị oke elu mgbe ị na-enweta mmetụta ịchoro ịgba.
Usoro mmechie site na mmekpe ahụ.	Tinye ngwa ndị ahụ pụọ na ekwensị ahụ. Usoro ịgbazite ha ọzọ nke minit ise bụ ihe na-adighi gị mma. Tinye eriri TV ahụ n'ebe dị oke egwu. Jụọ ekwensị ahụ na akara arụ, yana igwe egwuregwu ahụ, n'otu ụlọ ọnụ ọzụgwụ ndị ọzọ. Zụrụ alaaka iji adịghị mkpa ịjụ ekwensị ahụ n'ime ụlọ ọgba.	Mmetụta nke ịdabere na ihe dị mma nọgidewo site na ohere enyemaka zuru ezi. Ịgbakwunye ọ bụla, ọbụlaga obere ihe, na-ebelata oke iji n'amaghị ama. Onye ji gbanye ma were remote si n'otu ebe ahụ adịghị enwe ohere ịhụ isiokwu ọzọ karịa onye ji kpọasị bọtịn dịka naanị ihe oyiyi.

Ihe ọkpụrụ nke nrụpụta mmetụta na-adịgide adị.

THE CENTURION — Anụ ọgwụ anya adịghị mkpa – mana ụkpọbi mgbake ahụ dabaraadabara.

Onye nwere ọrịa ịgba oge nke amaghị mmanya maọbụ ọgwụ na-eji otu usoro dopamine yana onye nọ na mwepụtara ọgwụ opioid. Otú ahụ, otu mgbanwe genomic (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozygous) na-akpata oke mmadụ yiri ibe ya. Otú ahụ, usoro ịgba oge nke na-agbanwe agbanwe na-ebufe otu ụdị ọrụ zuru ike. Usoro iji ihe dị iche iche pụọ ọrụ a na-enyere aka n'otu ebe.

Ụkpụrụ mmezi ahụ bụ otu: chọpụta ọrụ dị mkpa nke mmetụta na-enye, wuo ihe ndị mmadụ nwere ike eme iji dochie ya, jiri teknoloji belata ohere ịnweta ya, mepụta nkà ma ọ bụ usoro zuru oke iji dozie ihe kpatara mmetụta ahụ. Usoro "reframe" a na-eji. Usoro "transplantation" a na-eji. Ihe ndị mmadụ nwere ike eme dị ka ime, ịkwụsi onwe ha aka, inwe ọganihu, iso ndị ọzọ asọmpi, ma bụrụkwa ihe kpatara mmezi ahụ.

Egwu nke a na-eji mgbe ị na-eme ọrụ ahụ dị mkpa ka anyị dezie ya ọzọ, n'ihi na ọ bụ ihe kacha nta, ihe zuru oke, na ihe na-agwa okwu. Ọ bụrụ na ị nweghị ike ịbụ naanị onye n'ime ahụ gị mgbe ị na-eme ọrụ ahụ — ọ bụrụ na ị chọrọ egwu ahụ n'ihi na mmetụta nke ahụ gị na-arụsi ọrụ siri ike bụ ihe ị nweghị ike ịnụ ịpụta — ọ dị ka usoro ahụ maka ihe ndị ọzọ niile dị na ntuziaka a. Ahụ bụ ụlọ nsọ. Nọ ya n'ime. Egwu ga-adị gị mgbe ị họọrọ ya, ọ bụghị naanị mgbe ịchọrọ ya.

MWEPUTA ONWUNYE NKE ỌDỤDÙ IJI CHOPUTA ỌGUGỤ.

Ị pụrụ ighọta na ịnweghị mmasị ime ya taa, ọ dị ka ị gaghị eme ihe ọzọ.

Mgbe ị na-eme nke a, ọ na-atụgharịrị ka ọ bụ nhọrọ ma ọ bụ ihe na-echetara gị?

Echoro mma oge ị na-eme ọrụ a welitere, kama ịdịghị atụgharịa?

Mgbe ị kwụsịrị, ị ga-enwe mmetụta dị mma ma ọ bụ ị ga-enwe mmetụta nke ịtọ gaa n'ihu?

Ụdị ihe ndị ị nwere ike iji ya, enwere m ike inyere gị aka? Ị pụrụ ikwu aha ya?

Ọ bụrụ na ọrụ ahụ ekwughị ka a ga-eme ya, ma ọ bụ na ighara ime ya were nnọọ mmụọ, karịa ilegharị ụdị ọrụ ndị ọzọ—o doro anya na ihe omume ahụ bụ akara. Usoro nke ọrụ ahụ bụ otu, n'agbanyeghị ihe e mere.

Otu ihe, ọ dị iche na ngwaahịa ndị ọzọ. Otú ahụkwa, ị ga-enwe mmetụta nke ịlaghachi n'ime ndụ.